ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (52) ОКТЯБРЬ 2008

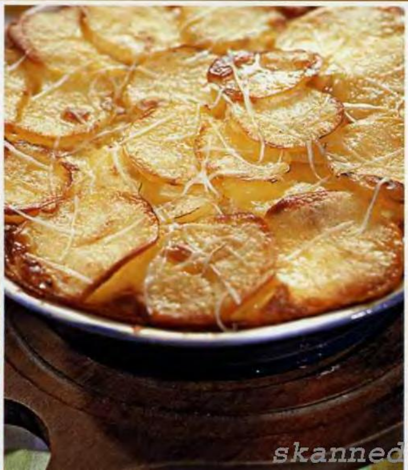
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



блюда из картофеля

ISSN 1819-9488





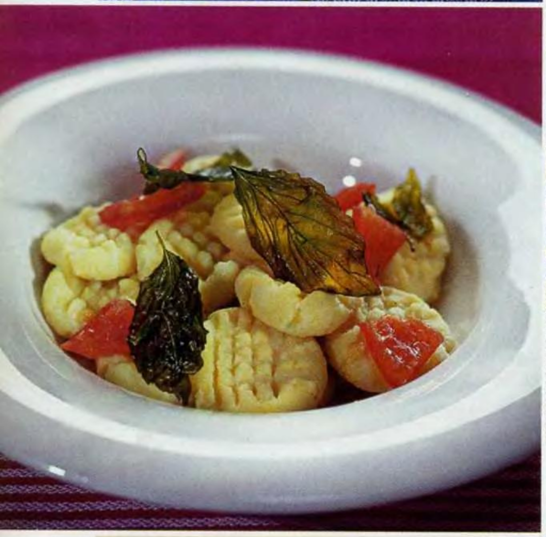






Дорогие друзья!
Когда-то вокруг такого обычного и родного всем картофеля бушевали нешуточные страсти. В Западной Европе XVII века он считался деликатесом, и местная знать была готова платить за несколько картофелин немыслимые деньги, лишь бы украсить ими свой стол. В России же, напротив, то в одной области, то в другой вспыхивали бунты против насильно внедряемого «дьявольского» плода. Современный человек ест картофель в том или ином виде не реже 4–5 раз в неделю. И ничего страшного в этом нет: картофель вовсе не так калориен, как принято думать. А полезных для организма веществ в нем столько, что вообще можно только им и питаться. Выбирая картофель в магазине или на рынке, обратите внимание на цвет кожуры. На ней не должно быть зеленых пятен, свидетельств неправильного хранения. Плоды должны быть плотными, твердыми и непророщенными (без глазков).
Хранить картофель нужно в темном прохладном месте, но не в холодильнике. Если у вас нет подходящего места, покупайте его в небольших количествах, по 3–4 кг. Желаем удачи.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

- вегетарианское питание
- легкие рецепты
- блюда, которые подходят для детей
- рецепты средней сложности
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

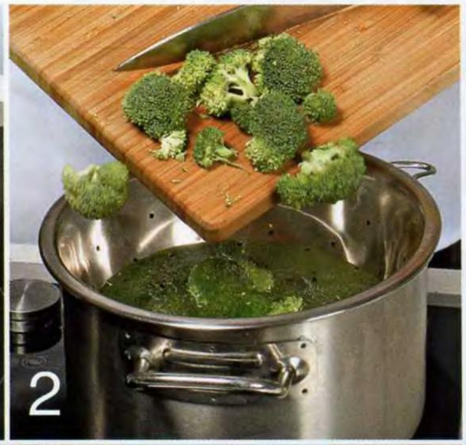

СПОНСОР РЕЦЕПТА
PYREX
Лучшая посуда для кухни

мусс из лосося с картофелем



Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 476 ккал,
белки – 19,0 г, жиры – 33,7 г, углеводы – 24,1 г













ЧТО НУЖНО:

- **3** крупные картофелины
- **250 г** филе лосося
- **150 г** брокколи
- **200 г** сметаны
- **1** яйцо
- щепотка порошка карри
- соль
- растительное масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель отварить в мундире до готовности. Дать полностью остыть.

2 Брокколи разобрать на небольшие соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде, 3 мин. Затем сразу переложить шумовкой в холодную воду.

3 Филе лосося отварить в небольшом количестве подсоленной воды, 10 мин. Аккуратно переложить из кастрюли на блюдо, накрыть и дать остыть. Остывшее филе разломать на небольшие кусочки, добавить 2 ст. л. сметаны и взбить в однородную массу. Переложить в миску, добавить порошок карри и при необходимости соль. Перемешать.

4 Картофель очистить и нарезать кружками толщиной примерно 3 мм.

5 Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить половину рыбного мусса. Сверху положить половину кружков картофеля. Выложить оставшийся мусс и брокколи, а сверху – оставшиеся кружки картофеля.

6 Взбить с яйцом и небольшим количеством соли оставшуюся сметану, влить в форму. Поставить форму на глубокий противень, до половины наполненный горячей водой. Запекать в разогретой до 150 °C духовке 30 мин.

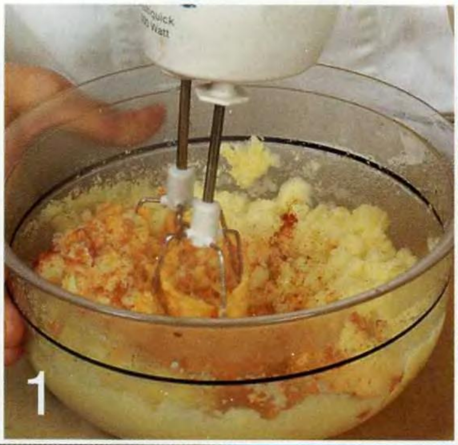
КСТАТИ

Pyrex – всемирно известный бренд французской жаропрочной стеклянной посуды. Ее производят из специального стекла, что позволяет запекать блюдо в духовом шкафу, подавать на стол, хранить в холодильнике и разогревать в микроволновой печи, не меняя посуду – стекло от Pyrex выдержит все.



картофельные коктейли

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 204,6 ккал,
белки – 12,8 г, жиры – 9,4 г, углеводы – 17,2 г









ЧТО НУЖНО:

2	крупные картофелины
100 г	сметаны
1 ст. л.	сливочного масла
1 ч. л.	молотой паприки
8	больших креветок
1	красный сладкий перец
1	небольшая луковица
1	веточка тархуна
•	щепотка молотого чили
•	соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Размять в пюре, добавить сметану, масло, паприку и взбить миксером в однородную массу.

2 Перец мелко нарезать, удалив сердцевину. Лук и тархун измельчить. Все смешать, добавив чили и соль.

3 Креветки очистить, оставив хвостики, и отварить в кипящей подсоленной воде, 3 мин. В бокалы положить картофельное пюре, сверху смесь перца и лука. Поместить в каждый бокал по 2 креветки.



фаршированный запеченный картофель

ЧТО НУЖНО:

6 больших картофелин
50 г сыра эмменталь

Для рыбной начинки:

100 г лосося холодного копчения
0,5 пучка укропа
50 г вяленых томатов
120 г сметаны
50 г сыра эмменталь
2–3 горошины черного перца

Для начинки из бекона:

120 г копченого бекона
1 луковица
120 г сметаны
50 г сыра эмменталь

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 436 ккал,
белки – 16,1 г, жиры – 28,2 г, углеводы – 30,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель тщательно вымыть. С помощью вилки сделать в каждой картофелине несколько проколов. Завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 200 °C духовке 1,5 ч. Духовку не выключать.

2 Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Лосося и томаты мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Тщательно перемешать лосося, томаты, укроп, сыр и сметану.

3 Бекон нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и измельчить. Обжарить на среднем огне, помешивая, лук с беконом, 5 мин. Дать остыть.

4 Добавить сметану и сыр, перемешать.

5 Готовый картофель вынуть из фольги. Срезать с одного бока ломтик толщиной примерно 1 см. Вынуть мякоть, оставляя по краям слой примерно 1,5 см.

6 Размять мякоть вилкой, разделить на 2 части. В одну добавить начинку из лосося, перемешать. В другую – начинку из бекона, перемешать. Нафаршировать получившимися начинками картофель, присыпать сверху тертым сыром и вернуть в духовку на 5 мин.



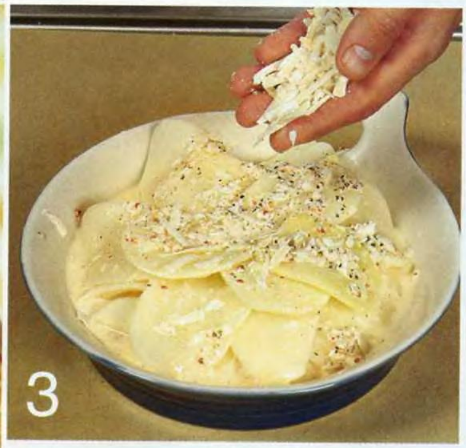




картофель «дофин»

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 414,3 ккал,
белки – 15,4 г, жиры – 23,5 г, углеводы – 35,3 г





ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** картофеля
- **1** яйцо
- **1 ст.** молока
- **200 г** российского сыра
- **1** зубчик чеснока
- **50 г** сливочного масла
- **0,3 ч. л.** молотого мускатного ореха
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

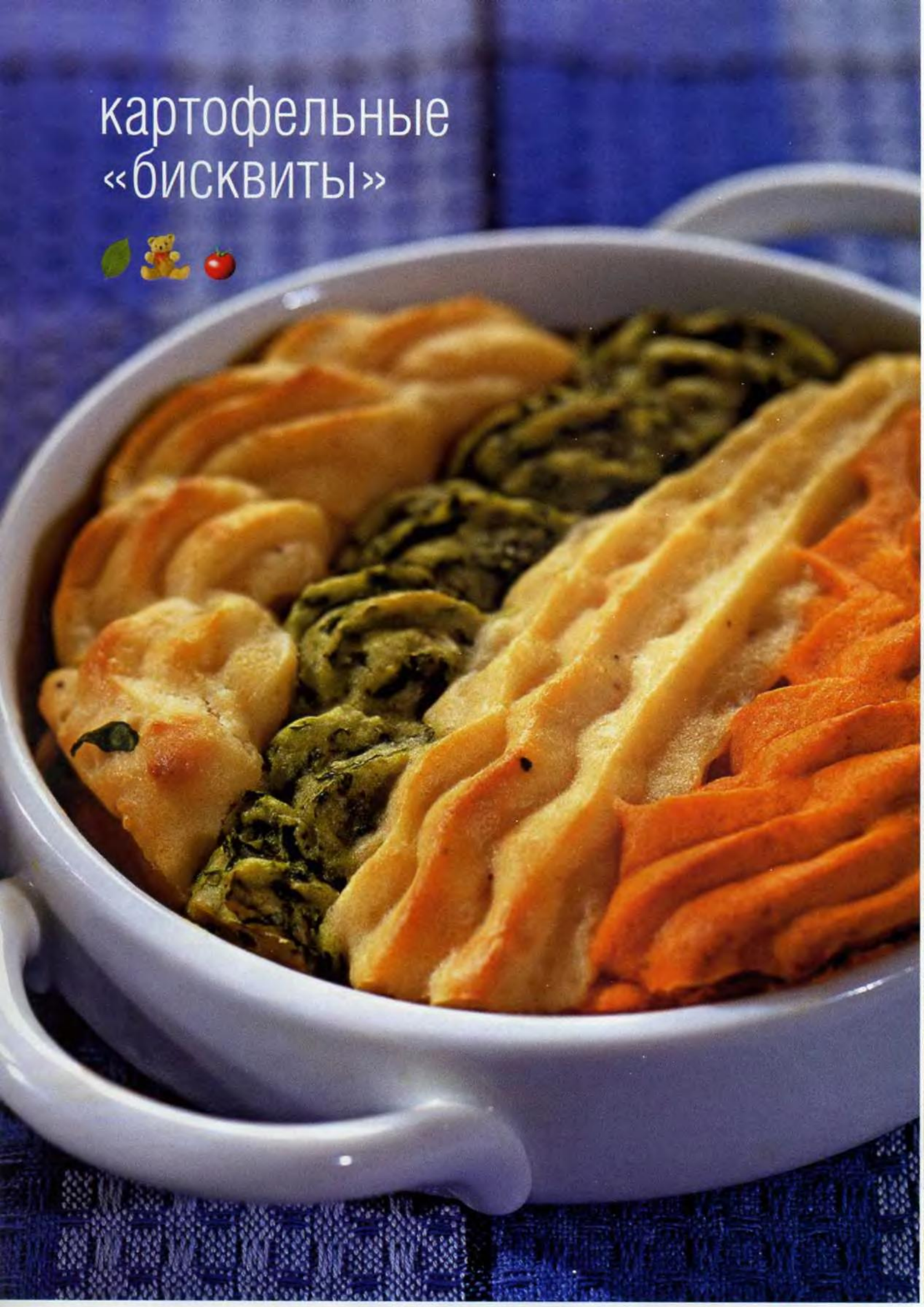
1 Картофель очистить и нарезать тонкими кружками толщиной 2 мм. Сыр натереть на крупной терке.

2 Три четверти сыра смешать в миске с молоком и яйцом. Добавить молотый мускатный орех, перец и соль. Тщательно перемешать, слегка взбивая.

3 Чеснок очистить. Форму, в которой будет запекаться картофель, сильно натереть чесноком. Затем смазать сливочным маслом. Разогреть духовку до 200 °С. В форму выложить по кругу картофель так, чтобы кружки немного перекрывали друг друга. Присыпать оставшимся сыром и запекать 40 мин.


FARM FRITES
Все гениальное просто. И вкусно.
FARM FRITES
Картофель фри для духовки волнистый
-40% жирности
750г/750g
готовить в духовке без масла
FARM FRITES
Картофельные дольки
-40% жирности
750г/750g
отличный гарнир за несколько минут
FARM FRITES
Картофель фри
1кг/1kg
настоящий праздник для детей и взрослых
ФАРМ ФРИТЕС – быстрозамороженный продукт из натурального картофеля.
Можно готовить на сковороде, в духовке или во фритюре. Не содержит консервантов и ГМО.
www.farmfrites.ru
реклама товар сертифицирован

картофельные «бисквиты»









ЧТО НУЖНО:

1 кг	картофеля
200 мл	молока
100 г	сметаны
3	яйца
400 г	шпината
2 ст. л.	томатной пасты
1 ст. л.	сахара

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 243,9 ккал,
белки – 9,5 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 34,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить. Растолочь в мягкое пюре, добавив молоко, сметану и яйца. Разделить пюре на 3 части.

2 Шпинат вымыть, опустить в кипящую воду на 2 мин., затем откинуть на сито и протереть.

3 Добавить шпинат в одну часть картофельного пюре. Томатную пасту и сахар добавить во вторую часть пюре. Третью часть оставить, как есть.
Разогреть духовку до 180 °С. Выложить три вида пюре в три кулинарных мешка с широкими насадками. Уложить в форму для запекания красивыми волнами. Запекать 8–10 мин. Сразу же подать к столу.

«грибы» из картофеля



ЧТО НУЖНО:

1 кг мелкого картофеля
- растительное масло для обжаривания
- соль по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 417 ккал,
белки – 5,0 г, жиры – 26,0 г, углеводы – 40,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Выберите для этого рецепта мелкий (4–5 см в длину) картофель.

1 Картофель тщательно вымыть щеткой. В кастрюле вскипятить воду, посолить. Добавить картофель и варить до готовности. Воду слить, картофель остудить. Очищать от кожицы не надо.

2 С одного конца каждой картофелины сделать по кругу надрез, обозначив тем самым шляпку гриба. Аккуратно вырезать ножку. В сотейнике раскалить растительное масло. Обжаривать в нем «грибы» небольшими порциями до золотистой корочки.




1


2



картофельные «ежики»

ЧТО НУЖНО:

5	небольших картофелин
200 г	ветчины
2	яйца
100 г	сыра чеддер
2	небольшие луковицы
50 г	руколы
80 г	грецких орехов
3,5 ст. л.	растительного масла
•	соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 289,3 ккал,
белки – 11,3 г, жиры – 18,8 г, углеводы – 18,7 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении этого блюда мы пользовались изделиями Tupperware®.

1 Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности в **ковше «От шефа»™ (2,4 л)**. Дать остыть, затем разрезать каждую картофелину вдоль пополам **универсальным ножом «Космос»** и вынуть часть мякоти.

2 Руколу вымыть и мелко нарезать, лук очистить и измельчить. Ветчину нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на **терке с защитой «Веселый кулинар»**.

3 Разогреть в **сковороде «От шефа»™ (20 см)** растительное масло, обжарить лук, 4 мин., добавить руколу и ветчину и готовить 3 мин. Снять с огня, добавить сыр, перемешать **ложкой для смешивания «Космос»**.

4 Яйца слегка взбить в **Миксере-квик**, орехи порубить в крупную крошку в **измельчителе «Без хлопот»**.

5 Наполнить картофелины начинкой с помощью малого **силиконового скребка**. Сложить из половинок «целые картофелины» и закрепить деревянными зубочистками.

6 При помощи **щипцов «Космос»** обмакнуть каждую картофелину сначала в яйца, потом в орехи и выложить на **силиконовый коврик**. **Силиконовой кисточкой** смазать оставшимся маслом и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 мин.

КСТАТИ

Силиконовый коврик от Tupperware® изготовлен из уникального гибкого и теплостойкого материала, который выдерживает перепад температуры от –25 °С до +220 °С. Круги на коврике и мерная линейка помогут вам раскатать тесто до нужного размера. А специальное покрытие не позволит коврику скользить по рабочей поверхности.



рулет с грудинкой

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 544,2 ккал,
белки – 16,6 г, жиры – 23,5 г, углеводы – 66,5 г









ЧТО НУЖНО:

- **800 г** картофеля
- **150 г** свиной грудинки
- **150 г** муки
- **50 г** манной крупы
- **2** яйца
- соль, свежемолотый белый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель отварить в мундире, дать остыть, затем очистить и натереть на терке. Добавить просеянную муку, манную крупу, соль, перец и яйца. Вымесить тесто.

2 Грудинку нарезать небольшими кусочками и обжарить на сухой раскаленной сковороде, 4 мин. Добавить в картофельное тесто, перемешать.

3 Скатать из теста колбаску диаметром 5 см. Положить ее в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 20 мин. Слить воду, оставить кастрюлю на небольшом огне еще на 1 мин. Затем нарезать кружками толщиной 1 см.



кнедлики с грибами



ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** картофеля
- **400 г** шампиньонов
- **1** луковица
- **4** яйца
- **6 ст. л.** муки
- **1 ч. л.** тмина
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 562,7 ккал,
белки – 18,5 г, жиры – 24,0 г, углеводы – 68,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире, дать остыть, затем очистить и натереть на терке. Грибы вымыть и нарезать пластинами. Лук очистить и измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить грибы с луком, 8 мин.

2 Добавить в картофель грибы с луком, муку, тмин, соль и перец. Смешать.

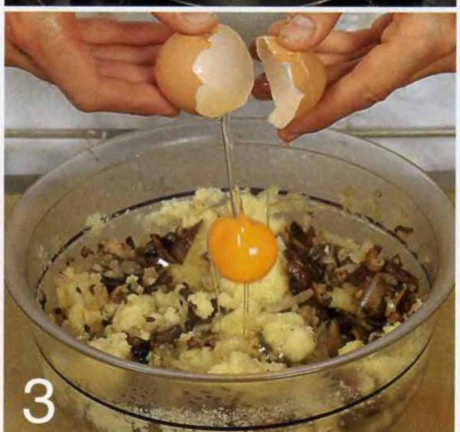
3 Добавить яйца и вымесить тесто. Сформовать шарики диаметром 3,5 см. Варить в кипящей подсоленной воде 10 мин. Воду слить и оставить кнедлики на небольшом огне еще на 1 мин.



1



2



3

Многие наши потребители разбираются в хорошей кухне и знают, что майонез Calve чудесным образом преображает любое блюдо и делает его вкусным по-настоящему. Поэтому наши читатели с удовольствием его используют и делятся своими лучшими рецептами на сайте www.Calve.ru

Рыбка с секретом

Рецепт, присланный победителем кулинарного конкурса от Calve



Казанцева Наталья, г. Челябинск.



- ***Лосось - 1 рыба (1,5-2,5 кг)***
- ***Рис вареный - 300 гр.***
- ***Яйцо -1 шт.***
- ***Морковь - 3 шт.***
- ***Майонез Calve - 100 гр.***
- ***Сливочное масло - 50 гр.***
- ***Чеснок - 2 зубчика***
- ***Лимон - 1 шт.***
- ***Лук-порей***
- ***Зелень***
- ***Соль***

■ Лосось чистим, потрошим, удаляем все плавники, промываем холодной водой. Затем удаляем внутри рыбы все косточки (срезая их острым ножом).

■ Далее делаем начинку: обжариваем на сковороде на сливочном масле мелко нарезанный лук-порей и порезанную мелкими кубиками морковь. Добавляем два измельченных зубчика чеснока, 1 яйцо, сваренный до полуготовности рис. Подсаливаем и перемешиваем до однородной массы. Закладываем начинку в брюшко рыбы и зашиваем ниткой, либо закрепляем зубочистками.

■ Фаршированную рыбу сверху солим и обмазываем майонезом Calve, чтобы получилась аппетитная румяная корочка.

■ Запекать 35-40 минут в духовом шкафу при температуре 160-180 градусов.

■ Готовую рыбу (удалив нитки/зубочистки) выкладываем на блюдо, украшаем ломтиками лимона (можно еще полить соком лимона) и зеленью.

Количество оригинальных и изысканных рецептов огромно, а у настоящих гурманов также есть свои секреты, как можно добавить изюминку в приготовление каждого блюда. Некоторыми из них готовы поделиться участники конкурса "Подчеркните настоящий вкус".



1. Белки быстрее взобьются в пышную пену, если их предварительно сильно охладить и добавить несколько капель лимонного сока или лимонной кислоты. С желтками поступают наоборот - они "любят" тепло и сладости. Растирать их нужно в теплом месте, добавив ложку сахара.

2. Когда вы варите картошку в мундире, кожура иногда лопается. Чтобы этого не происходило, добавьте в воду несколько капель уксуса.

3. Чтобы легко очистить микроволновую печь от брызг и запаха, поставьте в нее на 2 минуты стакан воды, перемешанной с соком одного лимона. Затем просто хорошо протрите салфеткой.

4. Если вы хотите добавить в салат сырой репчатый лук, мелко порежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Так он потеряет горечь и будет гораздо вкуснее.

5. Иногда, особенно перед праздниками, требуется приготовить большое количество еды. Салаты можно нарезать и смешать накануне торжества. Но для того, чтобы вкус и аромат салата был по-настоящему свежим, майонез необходимо добавлять непосредственно перед подачей блюда на стол.





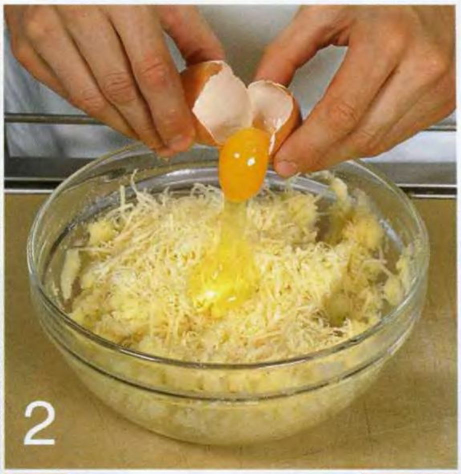


картофельные ньокки

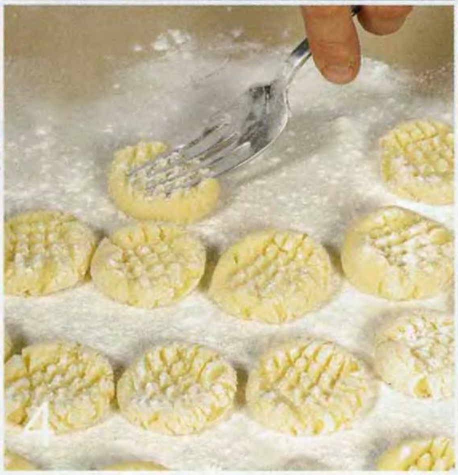


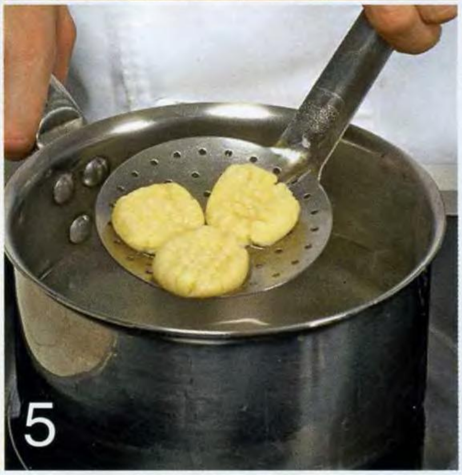
Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 425,2 ккал,
белки – 15,7 г, жиры – 12,0 г, углеводы – 63,6 г













ЧТО НУЖНО:

1 кг картофеля
3 яйца
300 г муки
• сливочное масло
100 г пармезана

Для заправки:

300 г помидоров
30 листьев базилика

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, положить в кастрюлю с водой, поставить на огонь и отварить до готовности. Воду слить, картофелю дать остыть.

2 Остывший картофель очистить от кожицы и протереть через сито или провернуть в мясорубке. Пармезан натереть на мелкой терке и половину, вместе с яйцами и мукой, добавить в миску с картофелем. Вымесить однородное тесто.

3 Разделить тесто на 3 части и скатать в 3 тонкие колбаски толщиной 1,5–2 см. Нарезать колбаски небольшими кусочками.

4 С помощью вилки, вдавливая ее в поверхность каждой лепешечки, сначала вдоль, а затем поперек нанести на ньокки узор.

5 Небольшими порциями отваривать ньокки в кипящей подсоленной воде до всплытия, по 2 мин., и выкладывать на блюдо. Готовые ньокки полить сливочным маслом и посыпать оставшимся пармезаном. Накрыть и оставить в теплом месте.

6 Листья базилика размять руками до появления сока. Обжарить в оливковом масле, 30 сек. Выложить на бумажные полотенца.
На помидорах сделать крестообразный надрез, ошпарить их кипятком, снять кожицу. Разрезать пополам и удалить семена. Мякоть разрезать на 3–4 части и слегка отбить. Смешать с листьями базилика. Добавить в блюдо с ньокки и перемешать.

СПОНСОР РЕЦЕПТА

SUNRISE



сицилийский картофельный пирог

ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** картофеля
- **200 г** бекона
- **250 мл** молока
- **100 г** сливочного масла + 2 ст. л.
- **4** яйца
- **2** зубчика чеснока
- **200 г** пармезана
- **100 г** салями
- **150 г** сыра моццарелла
- **50 г** свежих хлебных крошек
- **1** пучок зеленого лука
- • горсть листьев петрушки и тимьяна
- • соль, перец

Время приготовления: 2 часа
Порций: 8
В 1 порции: 457,5 ккал,
белки – 14,6 г, жиры – 33,8 г, углеводы – 23,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности, 30 мин. Слить воду, дать картофелю немного остыть, затем очистить от кожуры и нарезать произвольно. Сложить в большую миску.

2 Пока варится картофель, нарезать кубиками бекон, салями и моццареллу. Пармезан натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и измельчить.



3 Обжарить кубики бекона на сухой сковороде до золотистого цвета, 3–4 мин.

4 В миску с горячим картофелем добавить молоко и сливочное масло. Тщательно размять в пюре. Влить слегка взбитые яйца, перемешать,

5 Добавить обжаренный бекон, салями, пармезан, моццареллу, измельченный зеленый лук и чеснок. Приправить солью и перцем по вкусу, перемешать.

6 Форму для выпечки смазать оставшимся маслом и присыпать большей частью хлебных крошек, выложить получившуюся массу, разровнять поверхность, присыпать оставшимися крошками. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 1 час 10 мин. Оставить в форме на 10 мин., затем переложить на блюдо и посыпать листиками петрушки и тимьяна.





КСТАТИ

С этим блюдом отлично сочетается красное сухое вино Sunrise Merlot, которое производит самая известная чилийская винодельня Concha y Toro. В букете этого мягкого вина со свежим вкусом и длительным сочным послевкусием доминируют тона фруктов и пряностей.



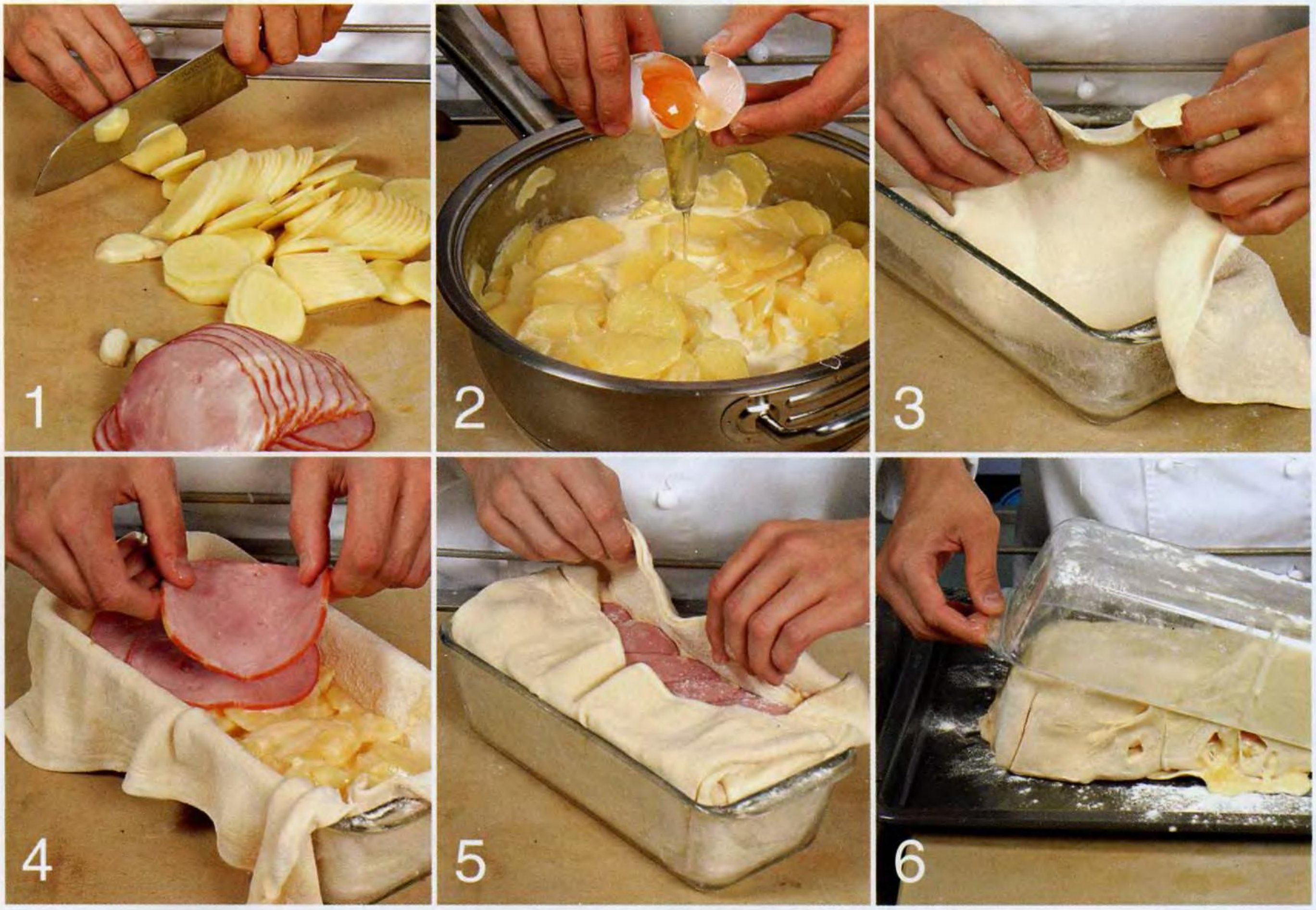








картофельный пирог с ветчиной



ЧТО НУЖНО:

- **700 г** картофеля
- **300 г** ветчины
- **200 г** готового теста
- **300 мл** сметаны
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1** яйцо
- **2** зубчика чеснока
- **1** веточка тимьяна
- соль, свежемолотый белый перец

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 400,6 ккал,
белки – 15,4 г, жиры – 23,1 г, углеводы – 32,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, нарезать кружками толщиной примерно 3 мм. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Ветчину нарезать тонкими ломтиками.

2 В большом сотейнике разогреть сметану со сливочным маслом, добавить чеснок, тимьян и соль.
Положить нарезанный картофель и готовить на среднем огне, время от времени осторожно перемешивая, 7 мин. Снять с огня и дать остыть.
Влить в сотейник с картофелем взбитое яйцо, осторожно перемешать.

3 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт.
Выложить его в прямоугольную форму для выпечки так, чтобы края теста свешивались.

4 Уложить 1/3 подготовленного картофеля, сверху – 1/3 ветчины. Выложить вторую треть картофеля и вторую треть ветчины. Продолжать укладывать такими же слоями.

5 Смазать края теста слегка взбитым яйцом, подтянуть их к центру и положить один на другой.

6 Противень смазать маслом, переложить на него пирог швом вниз, смазать оставшимся яйцом, сделать сверху проколы вилкой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

ВЕРЕС

пицца с картофелем, беконом и овощами

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1 ст. муки
0,25 ч. л. соли
1 ч. л. сухих дрожжей
0,3 стакана теплой воды
0,25 стакана молока
1 ст. л. оливкового масла

Для начинки:

300 г некрупного картофеля
1 пучок зеленого лука
100 г копченого бекона
150 г сыра камамбер
4 ст. л. овощного рагу **«Верес»**
1 ст. л. оливкового масла

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 391,6 ккал,
белки – 13,0 г, жиры – 24,3 г, углеводы – 30,2 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Молоко перелить в миску, добавить теплую воду, соль и сухие дрожжи. Всыпать просеянную муку и перемешать. Добавить оливковое масло. Тесто тщательно вымесить, накрыть пленкой и поставить в теплое место на 40 мин.

2 Картофель очистить, нарезать тонкими кружками и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Варить 5 мин. Отбросить на дуршлаг, затем просушить на кухонном полотенце.

3 Лук вымыть и нарезать колечками, сыр и бекон – небольшими кусочками.

4 Тесто обмять и еще раз вымесить. Раскатать в лепешку, диаметр которой должен быть значительно больше диаметра формы для выпечки. Быстро переложить лепешку на форму. Когда через несколько секунд тесто начнет сжиматься, закрепить его края по размеру формы, прижав их руками. Сделать на тесте несколько проколов ножом или вилкой.

5 Смазать лепешку овощным рагу **«Верес»**.

6 Выложить картофель, сбрызнуть оливковым маслом. Сверху положить кусочки бекона, сыра и колечки лука. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15 мин.

КСТАТИ

Овощное рагу «Верес» готовят из баклажанов и сладкого перца с добавлением моркови, лука, чеснока, различных специй и томатной пасты. Его можно подать к столу в холодном виде как закуску или в горячем как гарнир. Кроме того, это рагу идеально подходит в качестве соуса к блюдам средиземноморской кухни.



картофельный рулет с морковью

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
В 1 порции: 238,2 ккал,
белки – 7,7 г, жиры – 4,0 г, углеводы – 42,8 г









ЧТО НУЖНО:

180 г	муки
4	небольшие вареные картофелины
50 г	сахара
2	яйца
•	щепотка соли
200 г	моркови
70 г	сахара
100 г	сливочного сыра
1	горсть изюма
1 ст. л.	измельченной лимонной цедры

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель натереть на терке, половину отложить. В оставшийся добавить муку, соль, сахар и 1 яйцо. Вымесить тесто и раскатать в тонкий пласт.

2 Морковь натереть. Перемешать с отложенным картофелем, сахаром, сливочным сыром, изюмом и цедрой.

3 Выложить начинку и свернуть рулетом. Поместить швом вниз на противень, смазать оставшимся яйцом и поставить в разогретую до170 °С духовку на 40 мин.



кнедлики с персиками

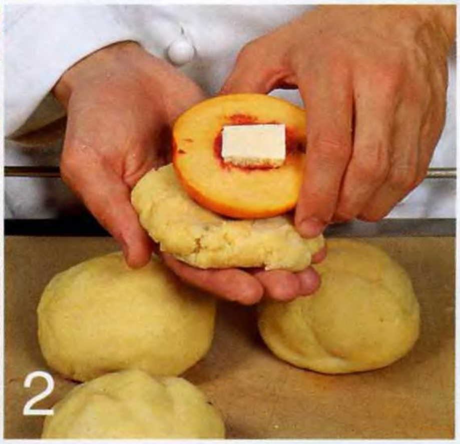


ЧТО НУЖНО:

- **700 г** картофеля
- **250 г** муки
- **1** яйцо
- **4** персика
- **150 г** сливочного масла
- **80 г** белого шоколада
- щепотка соли

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 783,9 ккал,
белки – 13,6 г, жиры – 39,7 г, углеводы – 93,0 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности. Дать остыть, затем натереть на терке. Добавить в картофель муку, яйцо и соль. Вымесить однородное тесто. Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточку. Положить на ее место по небольшому кусочку белого шоколада.

2 Разделить картофельное тесто на 8 равных частей. Размять каждый кусочек в лепешку, положить в центр половинку персика и защипать края так, чтобы персик оказался внутри. Варить в кипящей воде 8 мин.





картофельные пирожки с черносливом

ЧТО НУЖНО:

- **5** картофелин
- **50 г** сливочного масла
- **3** яйца
- **0,5** стакана молока
- **2 ст. л.** муки
- соль по вкусу
- **100 г** чернослива без косточек
- сливочное масло для обжаривания

Время приготовления: 45 мин.
Количество: 10 штук
В 1 штуке: 166,5 ккал,
белки – 3,3 г, жиры – 8,9 г, углеводы – 18,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив вымыть, сложить в миску, влить крутой кипяток. Дать настояться 10 мин. Откинуть на дуршлаг.

2 Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности. Дать остыть, затем очистить от кожуры и натереть на мелкой терке.

3 Добавить в картофель сливочное масло, 2 яйца и горячее молоко. Перемешать. Всыпать просеянную муку, немного посолить и вымесить однородное тесто.

4 Скатать тесто в колбаску диаметром примерно 4 см. Нарезать кусочками толщиной 2 см.

5 Размять каждый кусочек в лепешку. Положить в центр по 2–3 черносливины. Подтянуть края к центру и вылепить пирожки.

6 Смазать пирожки оставшимся яйцом. Обжаривать в разогретом сливочном масле по 2 мин. с каждой стороны.


фуд шоу
3 EME SALON DU CHOCOLAT
МОСКВА · MOSCOW
3-й Гастрономический фестиваль «ФУД-ШОУ»
и Московский Салон Шоколада
с 28 по 30 ноября 2008 года в Гостином Дворе
www.foodshow.ru
Генеральный информационный партнер
Официальные партнеры Фестиваля
Официальный Информационный партнер
При поддержке
Домашний
Tefal
Без твоих идей не обойтись.
Tupperware
маяк 103,4
ГАСТРОНОМЪ
ШЕФ
pingz.ru